DEU

TOMAHAWK

COACH BY COLOR® COMPUTER

PART NO:320-00-00009-01

HERSTELLER:

Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 NUERNBERG | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Phone: +49(0)911 / 54 44 50

WICHTIGER HINWEIS!

BITTE LESEN SIE VOR DER INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS DIESES HANDBUCH VOLLSTÄNDIG UND BEFOLGEN SIE ALLE DARIN BESCHRIEBENEN ANLEITUNGEN ZUR MONTAGE UND BETRIEB DES GERÄTES.

DIESES HANDBUCH IST IN WEITEREN SPRACHEN DIGITAL VERFÜGBAR UNTER WWW.INDOORCYCLING.COM

Version 1.1 Coach By Color Computer Copyright by Indoorcycling Group GmbH 2014 | www.indoorcycling. com

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE S.3
LIEFERUMFANG MONTAGE S.4
DEFINITION, BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN S.5
INTEGRIERTE ENERGIEVERSORGUNG S.6
INTEGRIERTES ENERGIEMANAGEMENT S.6
GENAUIGKEIT DER LEISTUNGSANZEIGE S.6
BATTERIE-STATUS ANZEIGE S.6
EIN- UND AUSSCHALTEN DES COMPUTERS S.7
COACH BY COLOR® TRAININGSKONZEPT S.7
COACH BY COLOR® TRAININGSZONEN S.8
MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS S.9
TASTENFUNKTIONEN S.10
EINSTELLUNGEN S.11
FUNKTIONEN S.18
TRAININGSMODI S.19
QUICK-START MODUS S.21
STANDARD MODUS S.22
ERWEITERTER MODUS S.25
PAUSE MODUS S.31
FTW LEISTUNGSTEST S.32
MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE S.34
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG S.35
ENTSORGUNG (ELEKTROMÜLL) S.36
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG S.37

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG!

Um einem Sicherheitsrisiko durch unsachgemäße Handhabung des Gerätes vorzubeugen ist es erforderlich, die nachfolgenden Sicherheitshinweise und Informationen vor der Inbetriebnahme des Gerätes im Detail zu lesen und zu beachten! Beachten Sie hierzu auch die Hinweise im Handbuch des Indoor Cycles mit dem dieser Computer verwendet wird.

1. Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers, alle Nutzer über die sachgerechte und ordnungsgemäße Verwendung zu informieren und erst nach erfolgter Einweisung durch einen qualifizierten Trainer oder Instruktor die eigenständige Nutzung des Bikes zu autorisieren.

2. Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien und setzen Sie es keiner feuchten und/oder staubigen Umgebung aus. Das Gerät wurde für die Verwendung in geschlossenen, trockenen Räumen bei Umgebungstemperaturen zwischen 15°C~ 40°C Celsius bei max. Luftfeuchtigkeit von 65% konzipiert.

3. Kindern unter 14 Jahren ist es nicht erlaubt das Bike ohne Aufsicht durch einen dazu qualifizierten Instruktor oder Trainer zu verwenden. Unbeaufsichtigte Kinder sind generell vom Trainingsgerät fernzuhalten.

4. Die im Display angezeigten Daten der integrierten Leistungsmessung dienen zur Information und Trainingssteuerung. Trainieren Sie nur innerhalb Ihrer physischen Leistungsfähigkeit.

5. Bei Schwindelgefühl oder Übelkeit sollte das Training sofort unterbrochen werden. Es empfiehlt sich einen Arzt zu konsultieren, falls sich dieses Unwohlsein nicht kurzfristig bessert.

6. Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu intensives Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie sofort das Training.

WICHTIGER HINWEIS:

Falls Sie gesundheitliche Probleme haben oder vorbelastet sind, empfiehlt es sich einen Arzt zu konsultieren, um die für Sie am besten geeignete Trainingsmethode zu finden. Zu hohe Trainingsbelastung oder -intensität sowie die unsachgemäße Nutzung des Bikes kann zu gesundheitlichen Schäden und ernsthaften Verletzungen führen. Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für gesundheitliche Risiken, Schäden oder Folgeschäden die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen können insofern es sich hierbei nicht um Folgeerscheinungen handelt, die auf Material- und /oder Herstellungsmängel zurückzuführen sind und in der Verantwortung des Herstellers liegen.

LIEFERUMFANG MONTAGE

Bitte überprüfen Sie zunächst den Packungsinhalt auf Vollständigkeit.

Lieferumfang

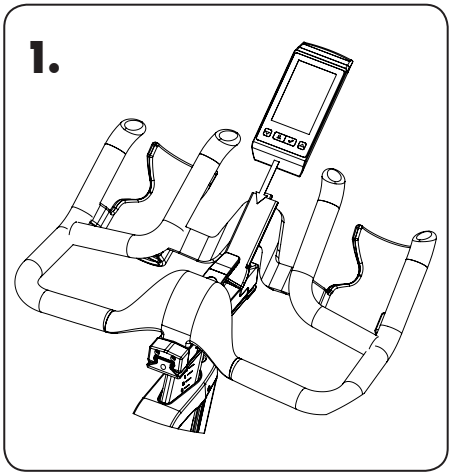
1x Coach By Color® Console
1x Halterung für Lenkerbefestigung
1x Inbusschraube M4 x 25 x 0.8P, Edelstahl, DIN6912
1x Benutzerhandbuch

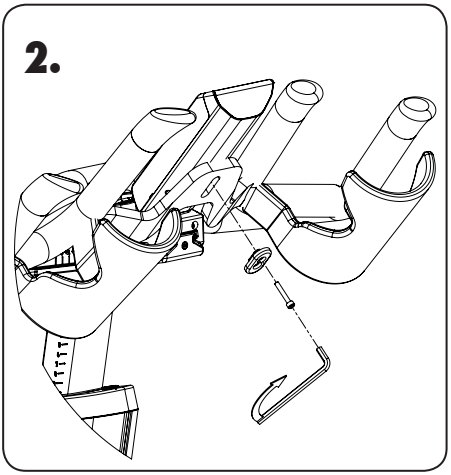
Montage

Benötigtes Werkzeug:

1x Inbusschlüssel - 3 mm

1. Schieben Sie den Computer wie in Bild 1 dargestellt auf die Halterung.
2. Achten Sie darauf, dass der Computer vollständig auf der Halterung sitzt.
3. Führen Sie die im Lieferumfang enthaltene Inbusschraube durch die Halterung für die Lenkerbefestigung und ziehen Sie die Befestigungsschraube „handfest“ an.





DEFINITION, BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

COACH BY COLOR® (CBC)	Leistungsorientierte (WattRate®) bzw. herzfrequenzorientierte (Heart Rate) Trainingssteuerung auf Basis individueller Benutzerdaten durch farbliche dargestellte Trainingszonen.
WATT	Einheit der Leistung die man anhand der Zeit, in der die Arbeit erbracht wird, berechnet. Die Berechnung erfolgt über die Formel: Watt = Kraft x Geschwindigkeit. In Bezug auf das Radfahren bedeutet dies: Watt = Durch den Fahrer auf das Pedal wirkende Druck-/Zugkraft x Trittfrequenz/Cadence. Im Indoor Cycling wird die zu erbringende Kraft über den Bremswiderstand reguliert. Die Geschwindigkeit wird über die Trittfrequenz geregelt
WATTRATE®	Direkte Messung der durch den Fahrer erbrachten Leistung in Echtzeit.
FTW	Functional Threshold WattRate®, auch als FTW Index bezeichnet. Erbrachte Leistung in Watt an der Funktionsleistungsschwelle (FTW = 100% entspricht der aerob/anaeroben Leistungsschwelle)
FTW%	Functional Threshold WattRate® in Prozent. Angabe der aktuellen Leistung in Bezug auf den FTW Wert in Prozent FTW% = (aktuelle Leistung in Watt / FTW) x 100
RPM	Revolutions Per Minute, Cadence, Trittfrequenz (TFQ), Umdrehungen pro Minute (U/min)
HF	Herzfrequenz
HF MAX %	Angabe der aktuellen Herzfrequenz in Bezug auf die maximale Herzfrequenz in Prozent HF MAX % = (aktuelle HF / HF max) x 100
BPM	Beats per Minute / Schläge pro Minute. In diesem Handbuch bezogen auf die Herzfrequenz des Trainierenden.
LIPO	LiPo = Lithium-Polymer Akku(-mulator). Eine wiederaufladbare Batterie mit einer hohen Energiedichte.

INTEGRIERTE ENERGIEVERSORGUNG

Das IC7 Indoor Bike verfügt über eine autarke Energieversorgung mittels integriertem Generator und eines wiederaufladbaren Lithium Polymer (LiPo) Akkus. Es ist kein weiteres Zubehör in Form von Batterien erforderlich um den Betrieb des Radcomputers sicherzustellen.

INTEGRIERTES ENERGIEMANAGEMENT

Bei niedrigen Trittfrequenzen, unter 50 RPM, erfolgt die Energieversorgung über einen eingebauten LiPo Akku. Ab einer Trittfrequenz von etwa 50 RPM, wird über den Generator genügend Energie erzeugt um das System mit Energie zu versorgen und den eingebauten Akku bei Bedarf zu laden.

GENAUIGKEIT DER LEISTUNGSANZEIGE

Die Genauigkeit mit einer durchschnittlichen Abweichung von nur ± 1 % wird in einem Drehzahlbereich von 40 - 120 RPM und bei einer Bremsleistung zwischen 50 - 900 Watt eingehalten.

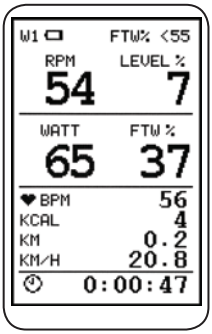
BATTERIE-STATUS ANZEIGE

Für den Fall, dass die Ladekapazität des Akkus nahezu erschöpft ist, wird im oberen, linken Bereich des Displays ein blinkendes Batteriesymbol angezeigt.

Treten Sie einige Minuten mit einer Trittfrequenz > 50 RPM, bis das blinkende Batteriesymbol verschwindet. Danach haben Sie wieder einige Minuten die Möglichkeit den Computer im Batteriemodus zu betreiben und können in Ruhe ihre Benutzerdaten eingeben.

Wenn die Batterie-Status Anzeige aktiv ist und sie die Trittfrequenz verkleinern bzw. nach kurzer Zeit bremsen oder aufhören zu pedalieren, wird die Hintergrundbeleuchtung und das Front Display ausgeschalten. Dies ist eine reine Schutzfunktion, um den Akku in diesem Betriebsfall zu schonen.

Bitte beachten Sie, dass solange die Batterie-Status Anzeige aktiv ist, es auch während einer Tastenbetätigung, zum plötzlichen Abschalten der Konsole kommen kann.



EIN- UND AUSSCHALTEN DES COMPUTERS

EINSCHALTEN

Der Computer befindet sich in einem sogenannten Tiefschlafmodus, solange sich das Rad im Stillstand befindet. Um den Computer aus dem Ruhezustand in den Betriebsmodus zu versetzen, müssen Sie lediglich eine komplette Umdrehung mit der Tretkurbel verrichten. Nach ca. 5 Sekunden schaltet dann der Computer ein und die Anzeige wird aktiviert.

Schaltet der Computer mit nur einer vollen Umdrehung der Tretkurbel nicht ein, so ist die Batterie entladen. Um die Batterie zu laden bzw. um den Computer zu aktivieren, müssen Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM auf dem Rad fahren.

Weitere HINWEISE zu einem niedrigen Batteriestatus finden Sie diesem Handbuch.

AUSSCHALTEN

Der Computer schaltet sich automatisch ab wenn sich das Rad im Stillstand befindet. Die Ausschaltzeit wird jedoch verlängert, wenn an der Konsole eine Bedienung erfolgt oder in den Pause-Modus gewechselt wird.

- Die Konsole schaltet sich nach 2 Minuten automatisch ab, wenn keine Bedienung erfolgt und sich das Rad im Stillstand befindet.
- Die Abschaltzeit beträgt 10 Minuten, wenn Sie sich im Pause Modus befinden und sich das Rad im Stillstand befindet.
- Jeder Tastendruck oder jedes Trittfrequenzsignal setzt die Ausschaltzeit auf die hier angegebenen Zeitintervalle zurück.

COACH BY COLOR® TRAININGSKONZEPT

Die von der ICG® verwendeten 5 Farbzonen (weiß, blau, grün, gelb, rot) können auf Basis von Leistung (Watt) von jedem Benutzer des Bikes verwendet werden. Hierbei basieren die Trainingszonen auf der aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTW-(Functional Threshold WattRate®) Wert.
Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (HF max.) und eines analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurtes. Sobald die HF max. oder der individuelle FTW-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend berechnet und somit die Intensität anhand von Farben während des Trainings auf Basis von Herzfrequenz oder Watt angezeigt werden.

Durch den FTW Leistungstest (im Computer integrierter Rampentest) hat der Trainierende die Möglichkeit sowohl seine momentane Leistungsfähigkeit, als auch seine Fortschritte zu monitoren.

ACHTUNG

Der Leistungstest sollte nur unter Aufsicht und Anleitung eines qualifizierten Instruktors oder Trainers durchgeführt werden.

COACH BY COLOR®
TRAININGSZONEN

CBC MIT 5 FARBZONEN				
5 FARBZONEN	**POWER %FTW**	**ZEIT**	**% HF MAX**	**GEFÜHLTE BELASTUNG**
Aktive Erholung	< 55%	Unendlich	<60%	Sehr leicht
Ausdauer	56 – 75%	3 h - Wochen	61 – 70%	Leicht
Tempo	76 – 90%	3 - 8 Stunden	71 – 80%	Moderat
Laktat Schwelle VO2 Max	91 – 105%	10 - 60 Minuten	81 – 90%	Hart
Anaerobe Belastung	106–150%	1 - 10 Minuten	91 – 100%	Maximal
Neuromuskuläre Leistung	>150%	5-10 Sekunden	>100%	Maximal

CBC MIT 3 FARBZONEN				
3 FARBZONEN	**POWER %FTW**	**ZEIT**	**% HF MAX**	**GEFÜHLTE BELASTUNG**
Aktive Erholung Ausdauer	<75%	3 h - Wochen 3 Stunden - Wochen	<60% 61 - 70%	Leicht
Tempo Laktat Schwelle	76 – 105%	10 - 60 Minuten	71 – 90%	Moderat
Anaerobe Belastung	106–150%	1 - 10 Minuten	91 – 100%	Hart
Neuromuskuläre Leistung	>150%	5-10 Sekunden	>100%	

Version 1.1 Coach By Color Computer | Copyright by Indoorcycling Group GmbH 2014 | www.indoorcycling. com

MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

ACHTUNG

Die Einteilung der Trainingszonen für leistungs- bzw. herzfrequenzorientiertes Training basiert auf Werten, die auf den Durchschnitt der Bevölkerung zutreffen. Die Zonen können je nach Trainingszustand, der gesundheitlichen Verfassung (z.B. bei Einnahme von Medikamenten) und der körperlichen Fähigkeiten zum Teil stark variieren. Es wird empfohlen, die für das persönliche Training sinnvollen Trainingsbereiche immer unter ärztlicher Betreuung zu ermitteln und anhand dieser Daten das persönliche Training zu gestalten.

WARNUNG

- Trainieren Sie nicht über Ihrer Leistungsgrenze.
- Sollten Sie Schwindel oder Unwohlsein empfinden, beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Die Farbzonen dienen nur zur Orientierung.
- Muss der Trainierende Medikamente zu sich nehmen, welche sich auf sein Leistungsvermögen und/oder Herz-Kreislauf-System auswirken, muss der Trainierende in jedem Fall einen Arzt konsultieren, damit die persönlichen Eingaben entsprechend angepasst werden können.

TASTENFUNKTIONEN

Die Tastenfunktionen innerhalb der verschiedenen Modi sind wie folgt:

MODUS EINSTELLUNGEN		
Pfeil ab	Einfacher Tastendruck	Auswahl runter / Verringerung Wert
Pfeil ab	Taste gedrückt halten	Verringerung Wert in 5er Schritten
Pfeil auf	Einfacher Tastendruck	Auswahl hoch / Erhöhung Wert
Pfeil auf	Taste gedrückt halten	Erhöhung Wert in 5er Schritten
Benutzer	Einfacher Tastendruck	Keine Funktion/ Menü verlassen, zurück
Bestätigung	Einfacher Tastendruck	Eingabe bestätigen
Benutzer & Bestätigung	Zusammen 3 Sekunden	Menü Einstellungen verlassen
MODUS BENUTZER		
Pfeil ab	Einfacher Tastendruck	Auswahl runter / Verringerung Wert
Pfeil ab	Taste gedrückt halten	Verringerung Wert in 5er Schritten
Pfeil auf	Einfacher Tastendruck	Auswahl hoch / Erhöhung Wert
Pfeil auf	Taste gedrückt halten	Erhöhung Wert in 5er Schritten
Benutzer	Einfacher Tastendruck	Menü Benutzer verlassen
Bestätigung	Einfacher Tastendruck	Eingabe bestätigen
Benutzer & Bestätigung	Zusammen 3 Sekunden	Menü Einstellungen starten
MODUS TRAINING		
Pfeil ab	Einfacher Tastendruck	Zum vorherigen Bildschirm wechseln
Pfeil ab	Taste gedrückt halten	Keine Funktion
Pfeil auf	Einfacher Tastendruck	Zum nächsten Bildschirm wechseln
Pfeil auf	Taste gedrückt halten	Keine Funktion
Benutzer	Einfacher Tastendruck	Menü Benutzer starten
Bestätigung	Einfacher Tastendruck	Pause Modus starten
Benutzer & Bestätigung	Zusammen min.3 Sekunden	Menü Einstellungen starten

EINSTELLUNGEN

Um in die Einstellungen des Computers zu gelangen ist die Betätigung einer speziellen Tastenkombination notwendig. Dies schützt den Einstellungsbereich vor unbefugten Zugriffen.

Verwenden Sie Innerhalb der Menüsteuerungen die Pfeiltasten zur Navigation nach oben bzw. unten sowie die Bestätigungstaste zur Eingabe/Bestätigung der jeweiligen Auswahl.

EINSTELLUNGEN - ALLGEMEIN

AUSWAHL MENÜPUNKT ALLGEMEIN

AUSWAHL DER STANDARDSPRACHE

AUSWAHL DER GEWICHTSEINHEIT

AUSWAHL DER STRECKENEINHEIT

FRONT LED BELEUCHTUNG AN- ODER AUSSCHALTEN (1)

AUSWAHL DER TRAININGSZONEN (2)

HINWEISE:

1. Die Deaktivierung hat zur Folge, dass der Trainer während eines CBC® Kurses keine Farbindikation über die Front LED Beleuchtung bekommt und somit die Möglichkeiten der Trainingssteuerung eingeschränkt sind. Die Hintergrundbeleuchtung des Displays bleibt von dieser Einstellung unberührt.

2. Auswahl der Anzahl von CBC® Farbzonen für CBC® geführte Kurse. Es wird empfohlen mit 5 Zonen zu trainieren. Das 5 Zonen Farbtraining hat sich als internationaler Standard etabliert und wird von zahlreichen Herstellern und Anbietern von Trainingssteuerungssystemen verwendet.

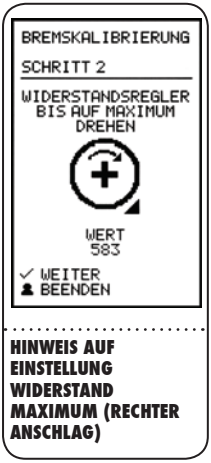
EINSTELLUNGEN – BREMSKALIBRIERUNG

Eine Kalibrierung ist erforderlich, wenn:

- Die Level-Anzeige des Bremswiderstandes bei den Endpositionen keine 0% bzw. 100% erreicht.
- Anstelle des Level in % wird ein Ausrufezeichen (!) auf dem Display angezeigt wird.

AUSWAHL MENÜPUNKT BREMSKALIBRIERUNG

HINWEIS AUF EINSTELLUNG WIDERSTAND MINIMUM (LINKER ANSCHLAG)

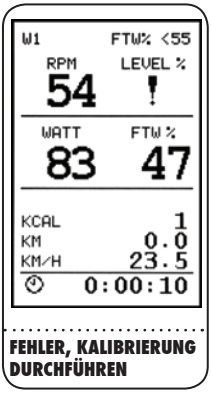


HINWEIS AUF EINSTELLUNG WIDERSTAND MAXIMUM (RECHTER ANSCHLAG)

KALIBRIERUNG ERFOLGREICH

Liegen die Werte außerhalb einer bestimmten Bandbreite, schlägt die Kalibrierung fehl und es erscheint ein roter Bildschirm. Versuchen Sie die Kalibrierung erneut durchzuführen und achten Sie darauf das Sie die Hinweise genau befolgen. Sollte die Kalibrierung erneut fehschlagen, muss das Bremssystem mechanisch eingestellt werden. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an den technischen Service.

KALIBRIERUNG FEHLGESCHLAGEN



FEHLER, KALIBRIERUNG DURCHFÜHREN

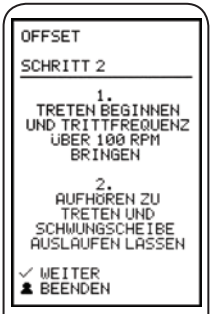
EINSTELLUNGEN – OFFSET

Die Einstellung des Offset ist erforderlich, wenn:

- Arbeiten am Antrieb durchgeführt wurden, z.B. Anpassung der Riemenspannung, Tausch des Riemens oder anderer Antriebsteile.
- Anstelle der Watt ein Ausrufezeichen (**!**) auf dem Display angezeigt wird.

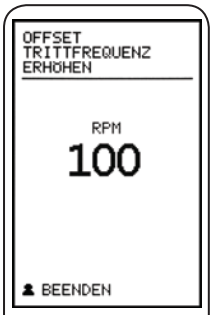
AUSWAHL OFFSET IM MENU EINSTELLUNGEN

ANWEISUNG WIDERSTAND AUF MINIMUM DREHEN



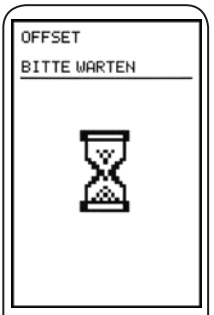
ANLEITUNG ÜBER DIE DURCHFÜHRUNG

ANZEIGE DER TRITTFREQUENZ (STILLSTAND)



ANZEIGE DER TRITTFREQUENZ

ANWEISUNG TRETEN BEENDEN

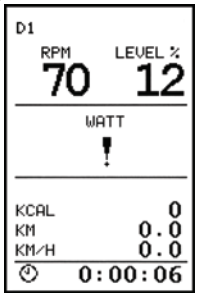


DURCHFÜHRUNG BERECHNUNG

OFFSET ERFOLGREICH

Für den Fall das die Offset Messung fehl schlägt und ein roter Bildschirm erscheint, folgen sie bitte den Anweisungen diesem Handbuch.

EINSTELLUNGEN – OFFSET



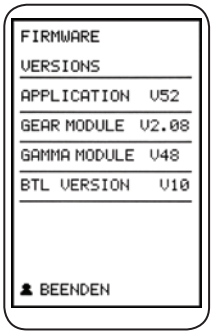
ANSTATT DER WATT WIRD (!) ANGEZEIGT FÜHREN SIE DIE OFFSET MESSUNG DURCH

WENDEN SIE SICH BEI DIESER FEHLERMELDUNG BITTE AN DEN TECHNISCHEN SERVICE FEHLERCODES:

EINSTELLUNGEN – K FACTOR

Der K-Faktor hat keine relevante Bedeutung für den alltäglichen Betrieb. Es handelt sich um ein spezielles Service Menü des Herstellers und ist deshalb für den Benutzer nicht zugänglich.

EINSTELLUNGEN – FIRMWARE



Firmware Updates können unter www.indoorcycling.com heruntergeladen werden. Auf dieser Seite finden Sie die Anleitung um Software Updates zu installieren.

EINSTELLUNGEN – VOREINSTELLUNGEN

(Empfehlung: Verstellung nur bei privater Anwendung)

AUSWAHL VOREINSTELLUNGEN IM MENÜ EINSTELLUNGEN

AUSWAHL GESCHLECHT

EINGABE ALTER

EINGABE GEWICHT

EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE

HIER WIRD DER BERECHNETE FTW INDEX ANHAND DER ZUVOR EINGEGEBENEN BENUTZERDATEN ANGEZEIGT. ALTERNATIV KÖNNEN SIE DIESEN WERT AUF IHREN ERMITTELTEN FTW INDEX ANPASSEN.

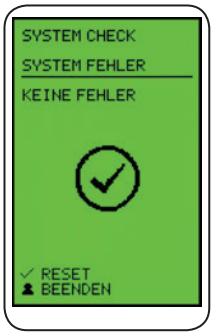
AUSWAHL OB START MIT JA ODER NEIN BEI HR SENSOR VERBINDEN

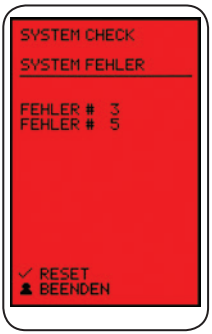
AUSWAHL OB START MIT ODER OHNE FARBE BEI TRAINING MIT WATTRATE

HINWEISE:

Sollten Sie die Grundeinstellung individuell ändern wollen, so kann dies hier erfolgen. Ab der nächsten Eingabe der Benutzerdaten im Standard- bzw. erweiterten Modus, werden die hier individuell angepassten Werte verwendet. Auch von diesen Werten aus können dann entsprechende Anpassungen im Benutzermenü vorgenommen werden. Die oben in den Grafiken markierten bzw. angegebenen Werte stellen die Grundeinstellungen im Auslieferzustand dar.

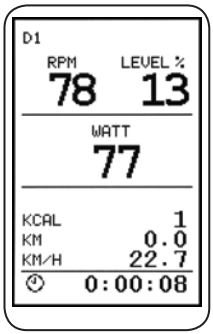
EINSTELLUNGEN - SYSTEM CHECK





Der System Check dient dem technischen Service zur Fehlerdiagnose. Sollten Fehler in der Elektronik auftreten, wird empfohlen den System Check durchzuführen. Werden Fehlermeldungen (Error Codes) auf dem Display angezeigt, können diese durch 2-sekündiges Drücken der Bestätigungstaste zurückgesetzt werden. Nach dem Zurücksetzen der Fehlermeldung wird das System erneut geprüft.
Werden die Fehlermeldungen (Error Codes) wieder angezeigt, geben Sie diese bitte an den technischen Service weiter.

EINSTELLUNGEN - BEENDEN



Beendet das Einstellungsmenü und geht zurück in den Trainingsmodus – Quick-Start.

FUNKTIONEN

VERFÜGBARE TRAININGSMODI

Das Training kann in drei verschiedene Modi durchgeführt werden:

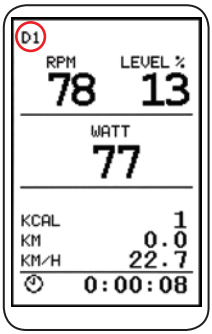
- Quick-Start: Schnellstart, keine Eingabe von Benutzerdaten.
- Standard Modus: Schnelle Eingabe der Basis-Benutzerdaten, keine Herzfrequenz.
- Erweiterter Modus: Umfangreiche Eingabe der Benutzerdaten inkl. Indexwerte (für FTW und HR max.) sowie optionale Verbindung mit einem POLAR®-kompatiblen Brustgurt.

ANZEIGE DES EINGESTELLTEN TRAININGSMODI

Damit Sie jederzeit wissen, in welchen Trainingsmodus Sie sich befinden, wird im Display links oben ein Kürzel für den jeweiligen Modus angezeigt.

- Quick-Start: D1–D2
- Standard Modus: W1–W3 (W4*)
- Erweiterter Modus (Wattrate): W1–W3 (W4*)
- Erweiterter Modus (Heart Rate): H1–H3 (H4*)

*Anzeige der Ansichten W4 und H4 nur im Pause Modus nach Auswahl Zusammenfassung



COACH BY COLOR® - OPTIONEN

Die Coach By Color® Funktion ermöglicht ein farbgesteuertes Training. Ein Coach By Color® Training ist nur nach Eingabe von Benutzerdaten möglich, d.h es ist nur im Standard und Erweiterten Trainingsmodus verfügbar.

Im Erweiterten Trainingsmodus besteht zudem die Möglichkeit, die Coach By Color® Trainingssteuerung nach Watt oder Herzfrequenz durchzuführen. Zusätzlich lässt sich hier eine Funktion wählen, welche die farbliche Darstellung der Trainingszonen während des Trainings deaktiviert (z.B. zum Schutz der Privatsphäre). Hierbei werden jedoch weiterhin alle Trainingswerte am Bildschirm angezeigt.

HINWEIS

Sollten Sie unter Einstellungen > FRONT LED die Option „AUS“ gewählt haben, wird Coach By Color® nur mit der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

TRAININGSMODI

VERFÜGBARE WERTE IN DEN VERSCHIEDENEN TRAININGSMODI

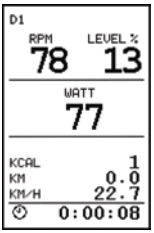
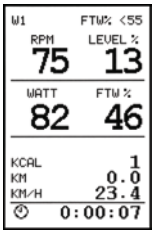
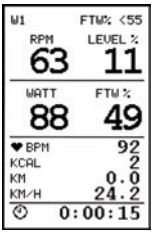
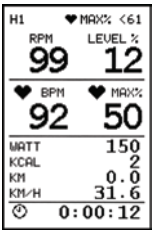
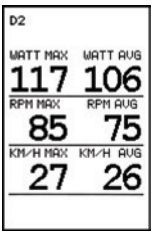
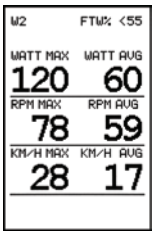
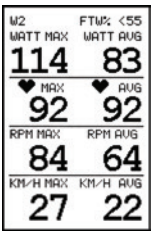
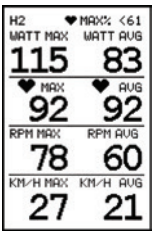
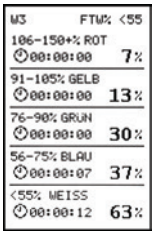
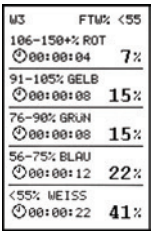
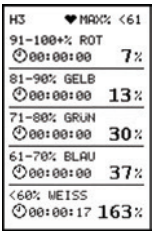
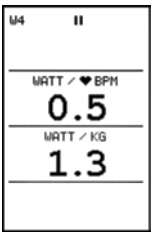
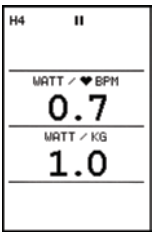
In der untenstehenden Tabelle bekommen Sie eine Übersicht über alle verfügbaren Werte, diese in den verschiedenen Trainingsmodi angezeigt werden.

TRAININGSMODUS	QUICK-START (D1–D2)	STANDARD (W1–W3)	ERWEITERT (W1–W3 / H1–H3)
RPM	X	X	X
LEVEL%	X	X	X
WATT	X	X	X
FTW %	---	X	X
HR	---	---	OPTIONAL (1)
KCAL	X	X	X
KM/MILES	X	X	X
TIME	X	X	X
SCREEN 1	X	X	X
SCREEN 2	X	X	X
SCREEN 3	---	X	X
SCREEN 4	---	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	---	---	X
COACH BY COLOR® (HEART RATE)	---	---	OPTIONAL (1)
ANPASSUNG DES INDIVIDUELLEN FTW WERTES	---	---	X
ANPASSUNG DER INDIVIDUELLEN MAXIMALEN HERZFREQUENZ	---	---	OPTIONAL (1)
PAUSENFUNKTION	X	X	X

- Um die Herzfrequenz anzuzeigen, muss im erweiterten Modus ein Brustgurt gekoppelt bzw. verbunden werden, siehe OPTIONAL (1).
- Der Coach By Color ® Computer hat einen integrierten POLAR® Chip, der analoge Signale im 5,5 kHz Bereich empfangen kann.
- Während des Trainings kann durch Betätigung der Pfeiltasten zwischen den verschiedenen Bildschirmansichten gewechselt werden.

BILDSCHIRMANSICHTEN IN DEN TRAININGSMODI

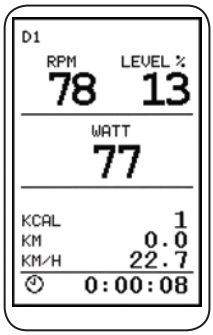
Nachfolgend eine Übersicht der Bildschirmdarstellungen, wobei im Erweiterten Modus ein Brustgurt verbunden wurde.

	QUICK-START	STANDARD	ERWEITERT WATT	ERWEITERT HR
BILDSCHIRM 1				
BILDSCHIRM 2				
BILDSCHIRM 3				
BILDSCHIRM 4				

QUICK-START MODUS

Der Quick-Start Modus erfordert keine Eingabe von Benutzerdaten.

BILDSCHIRM 1



D1
Bezeichnet Bildschirm 1 im Quick-Start Modus

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

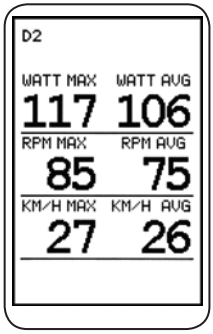
KCAL
Kalorienverbrauch
(gemessen an der erbrachten Leistung in Watt)

KM
Zurückgelegten Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit (Die Kalkulation der Geschwindigkeit basiert auf ebenem Gelände. Simulierte Steigungen oder Gefälle werden nicht berücksichtigt)

Anzeige der Trainingsdauer

BILDSCHIRM 2



D2
Bezeichnet Bildschirm 2 im Quick-Start Modus

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

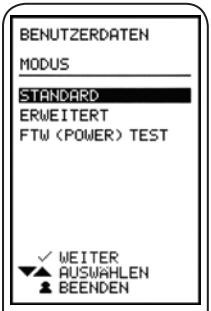
RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

STANDARD MODUS

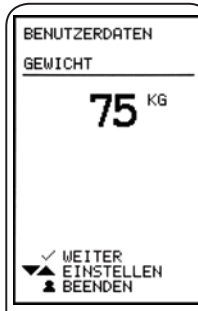
Der Standard Modus ermöglicht eine schnelle Individualisierung der Trainingssteuerung durch Eingabe einiger Benutzerdaten. Auf Basis dieser Daten wird dann der FTW Indexwert für das Training in Watt berechnet. Eine Verbindung mit einem analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurt ist nur im Erweiterten Modus möglich. Sie gelangen in den Benutzermodus indem Sie die Benutzertaste betätigen.



AUSWAHL DES STANDARD MODUS

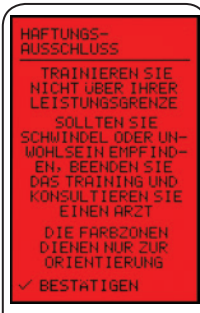
AUSWAHL GESCHLECHT

EINGABE ALTER

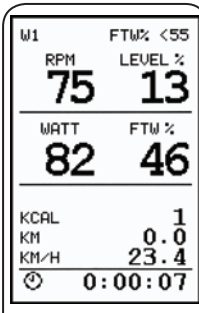


EINGABE GEWICHT

EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE



BESTÄTIGEN DES MEDIZINISCHEN HAFTUNGSAUSSCHLUSSES



START DER TRAININGSEINHEIT MIT BILDSCHIRM W1

HINWEIS

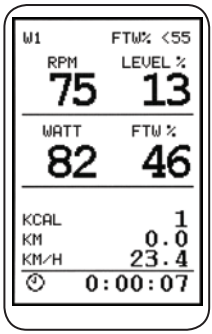
Der FTW Wert wird im Standard Modus über eine hinterlegte Formel berechnet und dient somit als Basis für die Berechnungen der jeweiligen Trainingszonen anhand der Leistung in Watt.

ACHTUNG

Die berechneten FTW Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTW Werte für jüngere als auch ältere Personen zu erhalten, führen Sie bitte den FTW Leistungstest durch, siehe Punkt FTW Leistungstest.

STANDARD MODUS

BILDSCHIRM W1



W1
Bezeichnet Bildschirm 1 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

FTW% WATT
In Prozent auf Basis des FTW Wertes

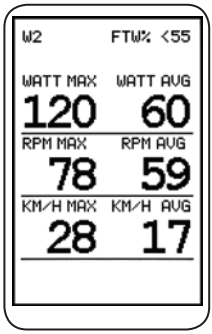
KCAL
Kalorienverbrauch
(gemessen an der erbrachten Leistung in Watt)

KM
Zurückgelegte Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit

Anzeige der Trainingsdauer

BILDSCHIRM W2



W2
Bezeichnet Bildschirm 2 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

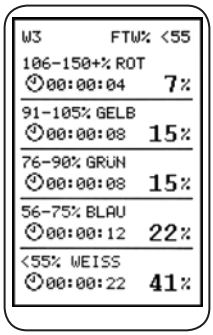
RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit.

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit.

STANDARD MODUS

BILDSCHIRM W3



W3
Bezeichnet Bildschirm 3 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

106-150+% ROT
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

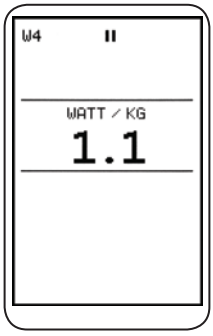
91-105% GELB
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

76-90% GRÜN
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

56-75% BLAU
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

<55% WEISS
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

BILDSCHIRM W4



W4
Bezeichnet Bildschirm 4 im wattbasierten Modus. Dieser wird nur angezeigt, wenn über die Bestätigungstaste die Pausenfunktion aktiviert und anschließend „Zusammenfassung“ ausgewählt wird. Es handelt sich hierbei um einen während des gesamten Trainings kumulierten Trainingswert.

WATT / KG
Die Wattleistung pro kg Körpergewicht gibt Aufschluss über die Leistungsfähigkeit des Trainierenden. Je höher dieser Wert ist, desto leistungsfähiger ist der Trainierende.

ERWEITERTER MODUS

Der Erweiterte Modus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzerdaten sowie die Verbindung des Computers mit einem analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurt. In diesem Modus können vor allem die individuellen Schwellenwerte (FTW und HR max.) präzise eingegeben werden, sofern diese über den FTW Schwellentest oder andere Testverfahren vorliegen. Zudem besteht hier die Möglichkeit, die Coach By Color® Trainingssteuerung nach Watt oder Herzfrequenz durchzuführen. Zusätzlich lässt sich hier eine Funktion wählen, welche die farbliche Darstellung der Trainingszonen während des Trainings deaktiviert (z.B. zum Schutz der Privatsphäre). Hierbei werden jedoch weiterhin alle Trainingswerte am Bildschirm angezeigt.
Je nach Auswahl der jeweiligen Trainingsgrundlage (Watt oder Herzfrequenz) ändern sich einige Bildschirmdarstellungen und Trainingszonen. Diese werden auf den nächsten Seiten im direkten Vergleich dargestellt. Hierbei werden die Bildschirme im Watt-basierten Modus mit W1, W2, W3 und W4 sowie die Bildschirme im Trainingsmodus nach Herzfrequenz mit H1, H2, H3 und H4 bezeichnet.

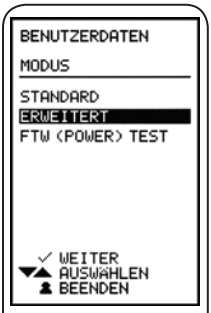
WARNUNG!

- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen.
- Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Dieses Gerät ist nicht dazu bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von dieser Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. Arzt, Trainer etc.).
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Eine zusätzliche Einwilligung des Benutzers erfolgt durch die Bestätigung des medizinischen Haftungsausschlusses per Tastendruck zu Beginn eines Trainings im Standard- oder Erweiterten Modus.

ACHTUNG:

Die berechneten FTW Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTW Werte für jüngere als auch ältere Personen zu erhalten, führen Sie bitte den FTW Leistungstest durch, siehe Punkt FTW Leistungstest.

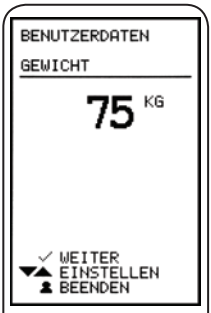
ERWEITERTER MODUS



AUSWAHL ERWEITERTER MODUS

AUSWAHL GESCHLECHT

EINGABE ALTER



EINGABE GEWICHT

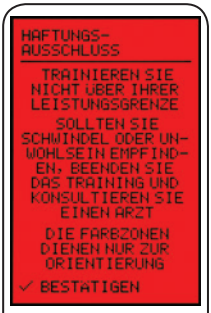
EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE

ANPASSUNG DES FTW WERTES

VERBINDUNG MIT BRUSTGURT HERSTELLEN

ANPASSUNG DER HR MAX

AUSWAHL DES TRAININGSMODUS SOWIE DER FARBANZEIGE

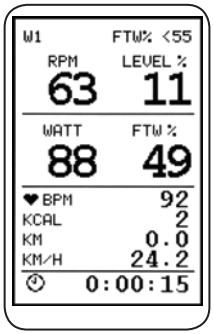


BESTÄTIGUNG DES MEDIZINISCHEN HAFTUNGSAUSSCHLUSSES

VARIANTE: WENN KEIN BRUSTGURT MIT DEM COMPUTER VERBUNDEN WIRD, SO KANN DIE CBC TRAININGS-STEUERUNG NUR AUF BASIS VON WATT ERFOLGEN

ERWEITERTER MODUS

BILDSCHIRM W1



W1
Bezeichnet Bildschirm 1 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

FTW %
WATT in Prozent auf Basis des FTW Wertes

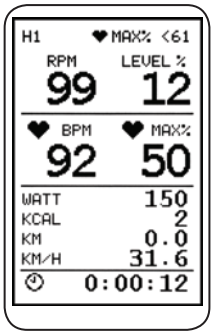
BPM
Aktuelle Herzfrequenz

KCAL
Kalorienverbrauch

KM
Zurückgelegte Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit
Anzeige der Trainingsdauer

BILDSCHIRM H1



H1
Bezeichnet Bildschirm 1 im herzfrequenzbasierten Modus

MAX% <61
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

BPM
Aktuelle Herzfrequenz

MAX %
BPM in Prozent auf Basis der maximalen Herzfrequenz

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

KCAL
Kalorienverbrauch

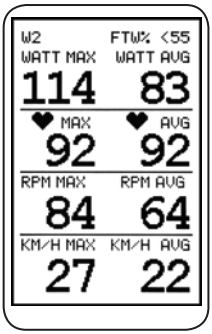
KM
Zurückgelegte Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit
Anzeige der Trainingsdauer

Sobald eine Verbindung mit einem Brustgurt besteht, wird dies durch ein blinkendes Herzsymbol bei BPM signalisiert.

ERWEITERTER MODUS

BILDSCHIRM W2



W2
Bezeichnet Bildschirm 2 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

♥ MAX
Maximal erreichte Herzfrequenz

♥ AVG
Durchschnittlich erbrachte Herzfrequenz

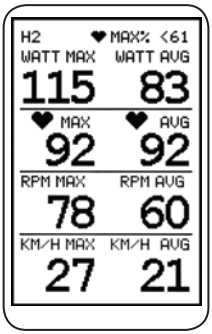
RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

BILDSCHIRM H2



H2
Bezeichnet Bildschirm 2 im herzfrequenzbasierten Modus

♥ MAX% <61
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

♥ MAX
Maximal erreichte Herzfrequenz

♥ AVG
Durchschnittlich erbrachte Herzfrequenz

RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

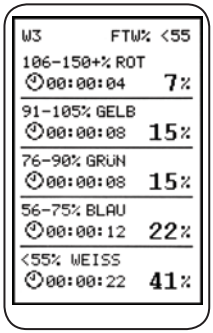
RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

ERWEITERTER MODUS

BILDSCHIRM W3



W3
Bezeichnet Bildschirm 3 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

106-150+% ROT
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

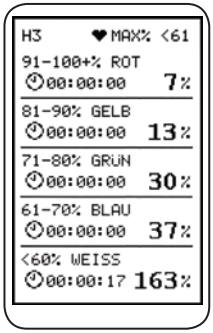
91-105% GELB
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

76-90% GRÜN
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

56-75% BLAU
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

<55% WEISS
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

BILDSCHIRM H3



H3
Bezeichnet Bildschirm 3 im herzfrequenzbasierten Modus

♥ MAX% <61
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

91-100+% ROT
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

81-90% GELB
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

71-80% GRÜN
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

61-70% BLAU
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

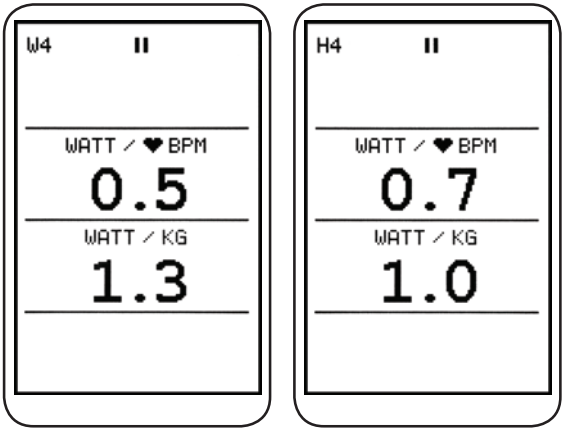
<60% WEISS
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

ERWEITERTER MODUS

HINWEIS

Die Bildschirme W4 bzw. H4 werden nur angezeigt nachdem ein Training begonnen wurde.
W4 bezeichnet Bildschirm 4 im wattbasierten Modus. Dieser wird nur angezeigt, wenn über die Bestätigungstaste die Pausenfunktion aktiviert und anschließend „Zusammenfassung" ausgewählt wird. Näheres zur Pausefunktion findenn in diesem Handbuch.

Die Werte werden während der gesamten Trainingsdauer kumuliert.



WATT / BPM

Die durchschnittliche Wattleistung im Bezug zur durchschnittlichen HF ist ein Indikator der Reaktion des Körpers auf die erbrachte Leistung. Je höher dieser Wert, umso niedriger ist die Herzfrequenz als Reaktion des Körpers auf die erbrachte Leistung.

WATT / KG

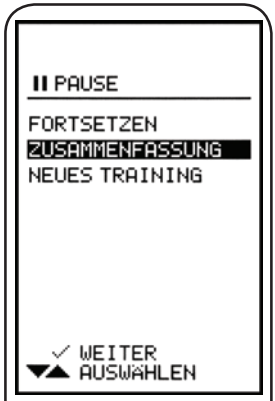
Die Wattleistung pro kg Körpergewicht gibt Aufschluss über die Leistungsfähigkeit des Trainierenden. Je höher dieser Wert ist, desto leistungsfähiger ist der Trainierende.

PAUSE MODUS

Sie gelangen in den Pause Modus durch Betätigen der Eingabetaste während Sie sich in einem der Hauptbildschirme befinden (W1-W3 oder H1-H3). Dieser bietet nun verschiedene Funktionen:

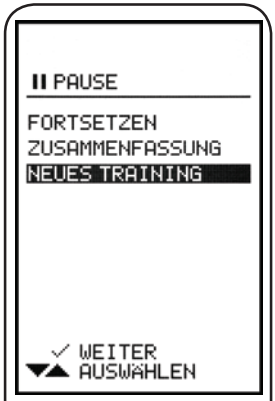
FORTSETZEN

DURCH BESTÄTIGUNG WIRD DAS AKTUELLE TRAINING FORTGESETZT.



ZUSAMMENFASSUNG

DIE AKTUELLE TRAININGSEINHEIT WIRD BEENDET. SIEHE (1)



NEUES TRAINING

STARTET EIN NEUES TRAINING, DIE BENUTZERDATEN BLEIBEN ERHALTEN.

HINWEISE:

Das Training/die Trainingszeit wird bei Aktivierung der Pause Funktion angehalten. Wird innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe getätigt, schaltet sich der Computer ab. Die eingegebenen bzw. aufgezeichneten Daten gehen verloren.

Zu (1): Das Training/die Trainingszeit wird angehalten. In den Bildschirmen 2-4 erhält der Trainierende eine Übersicht seines Trainings, die Daten ändern sich hierbei nun nicht mehr. Wird innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe getätigt, schaltet sich der Computer ab. Die eingegebenen bzw. aufgezeichneten Daten gehen verloren. Wird in der Zusammenfassung nochmals die Eingabetaste gedrückt, kann das Training auf Wunsch fortgesetzt oder ein neues Training gestartet werden.

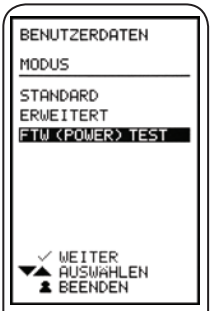
FTW LEISTUNGSTEST

Der FTW (Power) Test bietet die Möglichkeit, den individuellen FTW Wert eines Trainierenden in einem Eingangstest festzustellen oder den Trainingsfortschritt zu kontrollieren. Der Test ist als sogenannter „Rampentest" konzipiert. Sobald der Test gestartet wird, wird ein Zielwert von 75 Watt (+/- 10%) vorgegeben. Die zu testende Person ist nun gefordert, eine für Sie angenehme Trittfrequenz zwischen 70 und 90 RPM während des gesamten Tests konstant beizubehalten und über den Widerstandsregler den Widerstand so einzustellen, dass der Zielwert der erreicht wird. Der Zielwert muss in einem Fenster von max. +/- 10% Abweichung erreicht werden, ansonsten wechselt die Displaybeleuchtung auf die Farbe Rot. Wird der Zielwert eingehalten, wechselt die Hintergrundbeleuchtung auf die Farbe Grün. Der Zielwert erhöht sich alle 4 Minuten um 25 Watt. Der Test kann jederzeit beendet werden. Nachdem der erste Zielwert nach 4 Minuten erreicht wurde (75 Watt für 4 Minuten) wird das Ergebnis nach dem Beenden des Tests angezeigt. Wird vorher abgebrochen, so schlägt der Test fehl. Beachten Sie, dass immer nur vollständig durchfahrene Rampen (4 Minuten) für das Ergebnis des Tests berücksichtigt werden.

ACHTUNG

- Der integrierte FTW (Power) Test in Form eines 4-minütigen „Rampentests" stellt einen subjektiven Test dar, bei dem der Nutzer jederzeit für sich entscheiden kann, wann er den Test abbrechen möchte.
- Der FTW (Power) Test sollte immer unter Beaufsichtigung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers oder Instruktors durchgeführt werden.
- Es wird empfohlen zu diesem Test immer die Herzfrequenz zu beobachten um die körperliche Belastung auf die erbrachte Leistung zu kontrollieren. Eine Ausbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Beachten Sie außerdem den medizinischen Haftungsausschluss

FTW LEISTUNGSTEST

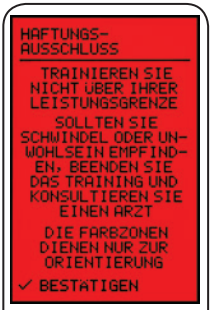


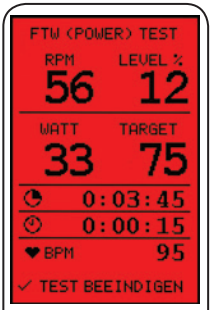
AUSWAHL DES FTW TESTS IM BENUTZERMENÜ

HINWEIS ZUR STEIGERUNG DER ZU ERREICHENDEN LEISTUNG IN WATT

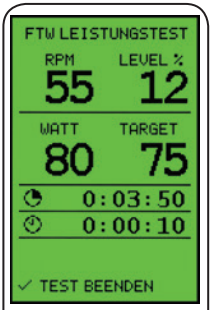
HINWEIS AUF DIE EINHALTUNG DER ZIELWERTE SOWIE DER FARBLICHEN RÜCKMELDUNG

VERBINDUNG MIT BRUSTGURT HERSTELLEN

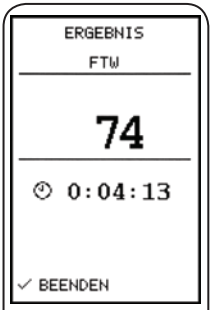




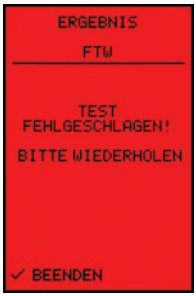
HINWEIS ROTER BILDSCHIRM BEDEUTET DIE ABWEICHUNG ZUM ZIELWERT IST ZU GROSS



HINWEIS GRÜNER BILDSCHIRM BEDEUTET DER ZIELWERT WIRD EINGHALTEN



WURDE DER TEST ERFOLGREICH BEENDET (DURCH EINGABETASTE) SO WERDEN DER ERZIELTE FTW WERT SOWIE DIE TESTDAUER ANGEZEIGT



TEST FEHLGESCHLAGEN. WURDE DER TEST VORZEITIG ABGEBROCHEN, SO IST KEIN ERGEBNIS MÖGLICH

MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

TRAININGSWERTE		
Anzeigewert	Wertebereich	Einheiten
Distanz	999.9	km oder Meilen
Geschwindigkeit	99.9	km/h oder MPH
Trainingsdauer/ Verbleib in Trainingszonen	99:59:59	hh:mm:ss
FTW %	nicht begrenzt	%
HR %	nicht begrenzt	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM bzw. U/min
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Kalorienverbrauch	0 – 9999	kcal (als CAL angezeigt)
BENUTZERDATEN		
ANZEIGEWERT	**WERTEBEREICH**	**EINHEITEN**
Alter	14 – 99	Jahre
Gewicht	34 – 150 oder 75 - 331	kg oder lbs (Pfund)
Training pro Woche	0 – 10	Stunden
FTW Index (3)	0 – 2500	Watt
HR max (4)	30 – 250	BPM

MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

ZU (1):
Ab einer Trittfrequenz von 150 RPM beginnt der Wert zu blinken. Dies soll Sie darauf hinweisen, dass Sie den für das Rad konzipierten Arbeitsbereich überschreiten. Ab einer Trittfrequenz von 230 wird die RPM Anzeige deaktiviert.

HINWEIS:
Sollte das Rad über einen längeren Zeitraum hinweg mit Trittfrequenzen > 180 RPM gefahren werden, erlöschen sämtliche Garantieansprüche.

ZU (2):
Die Leistung wird erst ab einer Drehzahl von 40 RPM angezeigt, da nur hier die angezeigte Leistung (Watt Wert) in dem gewährleisteten Toleranzbereich von ± 1% liegt.

ZU (3):
Wert kann nur im Trainingsmodus „ERWEITERT" angepasst werden.

ZU (4):
Wert kann nur im Trainingsmodus „ERWEITERT" angepasst werden und wenn zusätzlich im Menu „HR SENSOR VERBINDEN" hier „JA" gewählt wurde.
Hinweis:
Wenn der Maximalwert erreicht wurde, wird der jeweilige Wert wieder auf „0" zurückgesetzt.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die elektronischen Baugruppen erfüllen die EMV Richtlinie 204/108/EC, EMV Richtlinie 99/519/EC, sowie der DIN EN 60335-1 für elektrische Sicherheit.

Die Konformitätserklärung kann unter www.indoorcycling.com eingesehen

CE

ENTSORGUNG (ELEKTROMULL)

NUR EUROPÄISCHE UNION

Dieses Symbol zeigt an, dass das damit gekennzeichnete Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall entsorgt werden soll. Wenn Sie dieses Gerät entsorgen möchten, werfen Sie es nicht in die normale Mülltonne! Für Produkte dieser Art gibt es ein getrenntes Sammelsystem.

Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

WICHTIGER HINWEIS ZUR ENTSORGUNG VON BATTERIEN UND AKKUS

Die Deutsche Batterieverordnung schreibt vor, dass jeder Verbraucher verpflichtet ist, Batterien und Akkus nach Gebrauch zurückzugeben. Dieser Rückgabepflicht kommen Sie nach, wenn Sie die gebrauchten Batterien und Akkus dort, wo Batterien und Akkus der betreffenden Art verkauft werden, zurückgeben. Dies kann auch bei den öffentlichen Problemstoffsammelstätten der Gemeinden geschehen. Von uns erworbene Batterien oder Akkus können Sie nach Gebrauch an die nachstehenden Adresse zurückgeben oder ausreichend frankiert per Post an uns zurücksenden:

Indoorcycling Group GmbH
Kennwort: Gebrauchte Batterien
Happurger Str. 86
90482 Nürnberg
Deutschland

Durch die Rückgabe leisten Sie auch einen wesentlichen Beitrag zum Umweltschutz. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Für Deutschland	www.grs-batterien.de
Für Österreich	www.batteriensammeln.at
Für die Schweiz	www.inobat.ch

ANDERE LÄNDER AUSSERHALB DER EUROPÄISCHEN UNION

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, halten Sie sich dabei bitte an die entsprechenden Landesgesetze und andere Regelungen in Ihrem Land zur Behandlung elektrischer und elektronischer Geräte.

GESCHÄFTSKUNDEN

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, setzen Sie sich bitte mit unserem Service in Verbindung.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

MEIN COMPUTER SCHALTET NACH EINER ODER MEHREREN TRETKURBELUMDREHUNGEN NICHT EIN.

Die Ladekapazität des Akkus ist erschöpft. Dieser Fall tritt allerdings nur nach extrem langen Standzeiten ein, d.h. das Rad war über Wochen hinweg nicht in Betrieb genommen worden. In diesem Fall müssen Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM treten, um den Computer zu aktivieren. Weitere Hinweise finden Sie unter Punkt Batterie-Status Anzeige.

COACH BY COLOR® FUNKTIONIERT NICHT

In diesem Fall haben Sie mit großer Wahrscheinlichkeit noch keine Benutzerdaten eingegeben. Coach By Color® benötigt die Eingabe ihrer Benutzerdaten, da hierüber der FTW Indexwert berechnet wird. Nur durch die Eingabe der Benutzerdaten ist es möglich Trainingszonen zu bestimmen.

MEIN COMPUTER SCHALTET ERST EIN, WENN MEINE TRITTFREQUENZ > 50 RPM IST. AUSSERDEM WIRD EIN BLINKENDES BATTERIESYMBOL IN DER OBEREN LINKEN DISPLAYECKE ANGEZEIGT. WENN ICH DANN LANGSAMER TRETE, GEHT DIE HINTERGRUNDBELEUCHTUNG UND DIE FRONT BELEUCHTUNG AUS.

Dieser Betriebsfall tritt ein, wenn die Ladekapazität des Akkus erschöpft ist. Im Normalfall verschwindet das blinkende Batteriesymbol bereits nach 2-3 Minuten, wenn Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM pedalieren. Um den Akku weiter zu laden müssen sie längere Zeit fahren.

WENN ICH EIN COACH BY COLOR® TRAINING FAHRE, WERDEN DIE FARBEN NUR AUF DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG ANGEZEIGT UND DIE FRONT BELEUCHTUNG BLEIBT AUS.

Dies liegt mit großer Wahrscheinlichkeit an den Einstellungen. Gehen Sie in das Menu Einstellungen und wählen Sie hier den Punkt ALLGEMEIN und drücken Sie mehrmals die Bestätigungstaste, bis sie zu dem Einstellungspunk FRONT LED gelangen. Setzen Sie die Option auf AN. Verlassen Sie das Menu Einstellungen und wählen Sie anschließend entweder den Trainingsmodus Standard oder Erweitert (mit FARBEN AN). Die Front LED Beleuchtung sollte jetzt wieder aktiv sein.

Sollte die Front LED Beleuchtung trotz gesetzter Option unter EINSTELLUNGEN > FRONT LED > AN und eingegebener Benutzerdaten nicht erleuchten, dann wenden Sie sich bitte an unseren Service.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

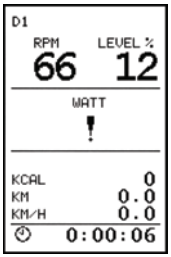
WIE LANGE DAUERT ES UM EINEN VOLLSTÄNDIG ENTLADENEN AKKU WIEDER ZU LADEN?

- Ein vollständig entladener Akku benötigt ungefähr 7 Stunden Fahrzeit bei einer Trittfrequenz > 60 RPM um wieder vollständig geladen zu werden.
- Der Akku wird ab einer Trittfrequenz von > 50 RPM geladen, jedoch mit einem geringeren Ladestrom
- Mit einem vollständig geladenen Akku, kann das Rad im Batteriemodus ca. 6 Stunden betrieben werden.

WIE GROSS IST DIE LEBENSDAUER DES EINGEBAUTEN AKKUS?

Das Lade bzw. Entlademanagement im IC7 Bike ist auf einen optimalen Betrieb und Langlebigkeit des Akkumulators ausgelegt. Bei einer Umgebungstemperatur von ca. 23 °C beträgt die max. Anzahl der Ladezyklen ca. 800. Ein Ladezyklus bedeutet, dass die Batteriekapazität vollständig entnommen und wieder zugeführt wurde.

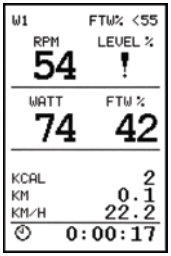
IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN AUSRUFEZEICHEN IN DER WATT-ANZEIGE ANGEZEIGT.



In diesem Fall wurde die OFFSET Messung nicht richtig durchgeführt, oder es liegt ein Fehler im System vor.

Sollte ein Fehler vorliegen, so wird dieser im Menu SETUP > SYSTEM CHECK angezeigt.
Setzen Sie sich in diesem Fall mit dem Service in Verbindung und übermitteln Sie die angezeigten Fehlercodes.

IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN AUSRUFEZEICHEN IN DER LEVEL-ANZEIGE ANGEZEIGT.

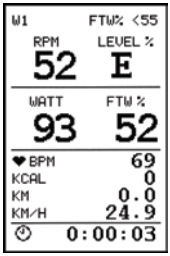


In diesem Fall wurde die Bremskalibrierung
- nicht durchgeführt
- fehlerhaft durchgeführt
- es liegt ein Fehler im System vor

Sollte ein Fehler vorliegen, so wird dieser im Menu SETUP > SYSTEM CHECK angezeigt.

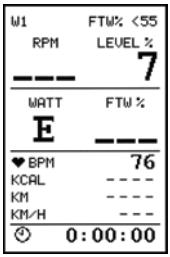
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN „E“ IN DER LEVEL-ANZEIGE ANGEZEIGT.



In diesem Fall bekommt der Computer keine Daten vom Bremssensor übermittelt.
Setzen Sie sich in diesem Fall mit dem Service in Verbindung.

IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN „E“ IN DER WATT-ANZEIGE ANGEZEIGT



In diesem Fall bekommt der Computer keine Daten vom Leistungssensor übermittelt.
Setzen Sie sich in diesem Fall mit dem Service in Verbindung.

WENN ICH DIE OFFSET MESSUNG DURCHFÜHRE ERSCHEINT FOLGENDER BILDSCHIRM.

In diesem Fall liegt ein Fehler in der Elektronik vor.

Bitte gehen Sie in das Menu SETUP > SYSTEM CHECK und notieren sich die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).

Setzen Sie sich dann mit dem Service in Verbindung und übermitteln Sie die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

WENN ICH DIE OFFSET MESSUNG DURCHFÜHRE ERSCHEINT FOLGENDER BILDSCHIRM

Hier ist die Ursache nicht eindeutig. Entweder ist die OFFSET Messung nicht ordnungsgemäß durchgeführt worden oder es liegt ein mechanischer Fehler vor.

Bitte überprüfen Sie folgende Punkte:

- Führen Sie die Messung erneut durch (min. 3-mal). Gelingt die Messung, sollte der angezeigte Wert nie mehr wie ± 3 Digits schwanken.
- Bitte beachten Sie die Anweisungen zur Durchführung der Offset Messung genau. Die Messung schlägt in jeden Fall fehl, wenn Sie die Pedale nicht frei auslaufen lassen, sobald das STOP Symbol erscheint.
- Während der OFFSET Messung dürfen Sie keine Bremse betätigen.
- Am Primären-Antrieb müssen unbedingt beide Tretkurbeln befestigt sein.
- Überprüfen Sie die Riemenspannung

Bitte gehen Sie in das Menu SETUP > SYSTEM CHECK und notieren sich die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).
Setzen Sie sich dann mit dem Service in Verbindung und übermitteln Sie die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).

ACHTUNG.

MACHEN SIE SICH MIT ALLEN SICHERHEITSMASSNAHMEN UND -ANWEISUNGEN, DIE IN DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG BESCHRIEBEN SIND, VERTRAUT, BEVOR SIE DAS GERÄT IN BETRIEB NEHMEN. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF. BEI UNSACHGEMÄSSEM ZUSAMMEN- UND AUFBAU, UNSACHGEMÄSSER WARTUNG UND PFLEGE, SOWIE UNSACHGEMÄSSEM GEBRAUCH, KÖNNEN DIE GARANTIEBESTIMMUNGEN ERLÖSCHEN.

INDOOR CYCLING GROUP

EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2014 Indoorcycling Group

Manufactured by: Indoorcycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany